



Was ist Hatha-Yoga?

Patanjali hat in seinen Sutren, knappen Lehrsätzen, als erster die zunächst nur mündlich überlieferte Tradition des Yoga, die nur vom Guru, dem Lehrer, an seinen Schüler weitergegeben wurden, zusammengefasst. Diese Yoga – Sutren sind um 200 v.Chr. – 400 n.Chr. entstanden. Auf ihnen basieren alle Yoga-Systeme.

Yoga kommt von der Wurzel yuj, was anjochen, verbinden, vereinigen bedeutet. In seinem 2. Sutra erklärt er: „Yoga ist jener innere Zustand, in dem die psycho-mentalen Vorgänge zur Ruhe kommen.“ (Der Geist verbindet sich mit dem Gegenstand der Meditation).

Hatha-Yoga ist ein Übungssystem (Körperstellungen und Bewegungsfolgen), das Körper Geist und Seele gesund und jung erhält. „Hatha“ setzt sich aus den Silben „Ha“ = Sonne und „Tha“ = Mond zusammen. Ha und Tha symbolisieren durch die Bedeutung Sonne und Mond zwei entgegengesetzte Pole. Wir streben im Hatha-Yoga ein optimales Gleichgewicht zwischen diesen beiden Polen und zwischen Körper, Geist und Psyche an. Patanjali hat uns zur Erlangung dieses Ziels den achgliedrigen Weg des Yoga überliefert. Yoga bezeichnet sowohl den Weg als auch das Ziel. Diese acht Stufen sind als gleichrangig aufeinander bezogene Glieder eines Übungsgefüges zu verstehen.

1. yama Nicht-Verletzen, Wahrhaftigkeit, Nicht-Stehlen, maßvoll leben, Nicht-Greifen wollen
2. niyama Reinheit, Zufriedenheit, Disziplin, Studium, Hingabe an ein höheres Ziel
3. asana Körperhaltungen
Das Üben der Asanas erfolgt in vier Phasen:
 - ❖ Einnehmen
 - ❖ Verharren
 - ❖ Auflösen
 - ❖ Nachspüren
4. pranayama Atemkontrolle
5. pratyahara Rückzug des Geistes vom Alltag
6. dharana Konzentration
7. dhyana Meditation
8. samadhi Klarheit des Geistes, Freiheit und Überbewusstsein, (Erleuchtung)

Das bedeutet, dass die ersten beiden Stufen - yamas und niyamas - Yoga zu einem Übungsweg macht, bei dem es um mehr als nur körperliche Fitness geht, sondern um das Erlangen eines psycho-physischen Gleichgewichts. Der Zustand unseres Geistes bedingt unsere körperliche Verfassung. Um unseren Körper gesund zu erhalten, ist ein guter Kontakt zu unseren intuitiven Fähigkeiten unverzichtbar.

Das Glück muss entlang des Weges gefunden werden und nicht am Ende der Straße.

(David Dunn)